

**SELF COMPASSION DAN BODY DISSATISFACTION PADA PEREMPUAN
DEWASA AWAL PENGGUNA TIKTOK**

SKRIPSI

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Mengajukan Skripsi



Vannesa Ayu Setiawan

18090000107

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2023

**SELF COMPASSION DAN BODY DISSATISFACTION PADA PEREMPUAN
DEWASA AWAL PENGGUNA TIKTOK**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana S-1
Psikologi**



**VANNESA AYU SETIAWAN
18090000107**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2023**

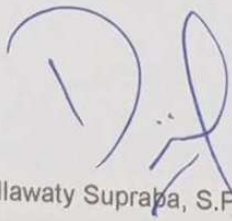
LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Vannesa Ayu Setiawan
NIM : 18090000107
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : "Self Compassion dan Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Tiktok"

Malang, 28 Agustus 2023

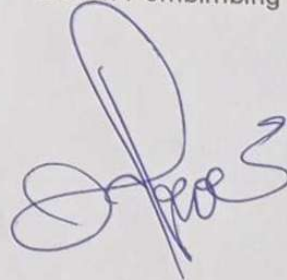
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

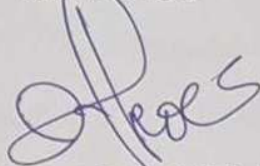
**SELF COMPASSION DAN BODY DISSATISFACTION PADA PEREMPUAN
DEWASA AWAL PENGGUNA TIKTOK**

Dipersiapkan dan disusun oleh:
Vannesa Ayu Setiawan
18090000107

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal
02 September 2023**

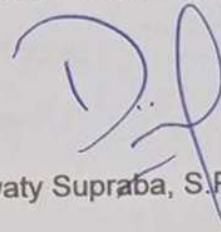
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



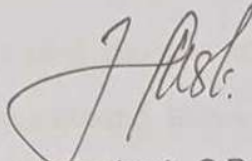
Al Thuba S. P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Anggota Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., MA

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi

Malang, 2 September 2023

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vannesa Ayu Setiawan

Nomor Pokok : 18090000107

Program Studi : Psikologi

Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Sosial

Judul Skripsi : *Self Compassion* dan *Body Dissatisfaction* pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Tiktok.

Alamat Rumah Asal : Jl. Ir. Soekarno, no. 02, Desa Jatiguwi.

No. Telp/Email : 08383413533 / vannesaayu17@gmail.com

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul "*Self Compassion* dan *Body Dissatisfaction* pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Tiktok" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Karya ini tidak pernah diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi lainnya.

Malang, 20 Oktober 2023



Vannesa Ayu Setiawan

MOTTO

“Be strong and courageous. Do not be afraid or terrified because of them, for the LORD your God goes with you; he will never leave nor forsake you”.

Deuteronomy 31 : 6

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini menjadi persembahan saya kepada kedua orang tua dan kakak saya yang telah berkorban begitu banyak untuk saya, juga untuk teman-teman terkasih. Terima kasih atas cinta dan dukungan yang telah diberikan kepada saya dari awal hingga saat ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat serta pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Psikologi. Penulis menyadari bahwa ada orang-orang yang telah berjasa di balik selesainya skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan dan rasa terima kasih kepada:

1. Terima kasih kepada Tuhan yang Maha Esa yang memberikan berkat, karunia, dan kasih-Nya hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Anwar Sanusi, SE., M.Si., selaku rektor Universitas Merdeka Malang
3. Ibu Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Unmer Malang.
4. Ibu Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing, mengarahkan, memberikan kritik dan saran serta motivasi dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si., selaku dosen co-pembimbing yang juga telah sabar membimbing, mengarahkan, memberikan kritik dan saran serta motivasi dan dukungan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Lutfi Hidayat Fauziah, S.Psi., M.Si, selaku dosen *expert judgement* yang telah membimbing dan memberi masukan terhadap skala yang penulis ajukan.
7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, terima kasih atas seluruh ilmu yang telah diberikan selama masa perkuliahan penulis.

8. Terima kasih kepada papa, mama, dan masgab yang telah memberikan dukungan penuh berupa doa, materi, kata-kata motivasi serta pengertian penuh terhadap penulis.
9. Terima kasih untuk saudara KTB Chupa Chups, yang selalu mendukung dan mendoakan, serta mendengarkan semua cerita penulis.
10. Terima kasih kepada teman-teman di Swanar yang sangat mengerti dan mendukung dalam penyelesaian skripsi.
11. Terima kasih untuk PKC yang memberikan inspirasi, menguatkan, memotivasi, dan mendoakan setiap proses penyelesaian skripsi.
12. Terima kasih untuk teman-teman Psikologi angkatan 2018, Izza, Ica, Syan, Shofi, Rhere yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
13. Untuk semua pihak, kerabat dan teman yang tidak dapat penulis sebut satu persatu, terima kasih atas waktu dan motivasi yang diberikan kepada penulis.
14. Terakhir, ucapan terima kasih diucapkan kepada diri sendiri karena telah sampai di titik ini. Terima kasih karena masih mau mendengar, belajar, dan berjalan untuk melakukan banyak hal. Masih ada banyak langkah yang harus ditempuh kedepannya, semangat!.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa karena telah mencurahkan berkat dan kasih karunianya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “*Self Compassion* dan *Body Dissatisfaction* pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Tiktok”.

Skripsi ini dibuat untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal pengguna Tiktok.

Atas segala kekurangan dan tidak sempurnanya skripsi ini, penulis mengharapkan masukan, kritik serta saran yang bersifat membangun ke arah perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan semua pihak yang memerlukan. Terima kasih.

Malang, 20 Oktober 2023

Vannesa Ayu Setiawan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Manfaat	7
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. <i>Body Dissatisfaction</i>	10
1. Definisi <i>Body Dissatisfaction</i>	10
2. Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	11
3. Faktor <i>Body Dissatisfaction</i>	12
B. <i>Self Compassion</i>	15
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	15
2. Aspek <i>Self Compassion</i>	16
3. Faktor <i>Self Compassion</i>	17
C. Keterkaitan antara <i>Self Compassion</i> dengan <i>Body Dissatisfaction</i>	19
D. Kerangka Pemikiran Penelitian	21
E. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23

A. Identifikasi dan Operasional Variabel	23
B. Subjek Penelitian	25
C. Cara Pengumpulan Data.....	26
D. Desain Penelitian	29
E. Cara Analisis data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Deskripsi Subjek Penelitian	32
B. Deskripsi dan Reliabilitas Data.....	34
C. Hasil.....	39
D. Pembahasan.....	41
BAB V PENUTUP	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	27
Tabel 2. Blue Print Skala <i>Self Compassion</i>	28
Tabel 3. Kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas	29
Tabel 4. Usia Responden	32
Tabel 5. Kategori Durasi Bermain Tiktok Dalam Sehari	33
Tabel 6. Kategori Lama Menjadi Pengguna Tiktok.....	33
Tabel 7. Hasil Analisis Deskriptif Statistik	34
Tabel 8. Rumus Skor Standar.....	34
Tabel 9. Kategorisasi Variabel <i>Self Compassion</i>	35
Tabel 10. Kategorisasi Variabel <i>Body Dissatisfaction</i>	36
Tabel 11. Sebaran Butir Skala Valid dan Gugur <i>Self Compassion</i>	37
Tabel 12. Sebaran Butir Skala Valid dan Gugur Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	37
Tabel 13. Interpretasi Nilai r	38
Tabel 14. Hasil Uji Reliabilitas.....	38
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogrov-Smirnov	39
Tabel 16. Hasil Uji Linearitas	40
Tabel 17. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana	40
Tabel 18. Hasil Uji Koefisien Determinasi	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran Penelitian Pengaruh <i>Self Compassion</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Tiktok.....	21
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Expert Judgement</i>	50
Lampiran 2. Skala <i>Try Out</i>	53
Lampiran 3. Tabulasi Data <i>Try Out</i>	59
Lampiran 4. Validitas Skala <i>Try Out</i>	62
Lampiran 5. Skala Penelitian.....	67
Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian	73
Lampiran 7. Validitas dan Reliabilitas Skala	78
Lampiran 8. Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis	82
Lampiran 9. Cek <i>Plagiarisme</i> dan Daftar Riwayat Hidup.....	85

SELF COMPASSION DAN BODY DISSATISFACTION PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL PENGGUNA TIKTOK

Vannesa Ayu Setiawan

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

Vannesaayu17@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal pengguna Tiktok. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel berupa *accidental sampling* dengan 100 responden perempuan dewasa awal pengguna Tiktok. Metode pengambilan data psikologi menggunakan skala *self compassion* 33 aitem valid dengan reliabilitas sebesar ($\alpha=0,922$) dan skala *body dissatisfaction* 36 aitem valid dengan reliabilitas sebesar ($\alpha=0,937$) yang mengacu pada metode Likert. Hasil uji hipotesis yang dilakukan menggunakan analisis regresi lineaar sederhana, menunjukkan skor signifikansi sebesar 0,000 (sig. < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hasil perhitungan statistik menggunakan koefisien determinasi R square sebesar 0,587 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (*self compassion*) terhadap variabel terikat (*body dissatisfaction*) sebesar 58,7%.

Kata Kunci: *Self compassion*, *body dissatisfaction*, dewasa awal.

SELF COMPASSION AND BODY DISSATISFACTION IN EARLY ADULT FEMALE TIKTOK USERS

Vannesa Ayu Setiawan

Faculty of psychology, Merdeka University Malang

Vannesaayu17@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the presence or absence of the influence of self-compassion on body dissatisfaction in early adult female Tiktok users. The research method used is quantitative correlational. The sampling technique is accidental sampling with 100 early adult female respondents who are Tiktok users. The method of psychological data collection using self-compassion scale 33 AITEM valid with a reliability of ($\alpha=0.922$) and body dissatisfaction scale 36 AITEM valid with a reliability of ($\alpha=0.937$) which refers to the Likert method. The results of the hypothesis test conducted using a simple linear regression analysis showed a significance score of 0.000 (sig. < 0.05), so it can be concluded that the hypothesis is accepted. The results of statistical calculations using the coefficient of determination R square of 0.587 which implies the influence of the independent variable (self-compassion) on the dependent variable (body dissatisfaction) of 58.7%.

Keyword: body dissatisfaction, self compassion, early adult.